

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "Подовская средняя общеобразовательная школа"

Г. В. Дерюгина

« 01 сентября 2014 г. »

Меню двухразового питания
МКОУ "Подовская средняя общеобразовательная школа"
(7-11 лет)

№ по сборнику ре-цептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Понедельник первый													
	завтрак													
171	Каша гречневая с маслом и сахаром	150/10/10	7,5	7,4	25,6	250,5	0,9	3,6	0,02	1,84	52	296	28	1,13
377	Чай с сахаром и лимоном	150/10/10	-	-	25,2	76	0	2,9	0	0	8,05	9,7	5,24	0,9
1	Булка с маслом и сыром	100/10/10	24	18,3	68,3	320	0,04	0	0	0	150,8	382	24	321,8
	Всего		31,5	25,7	119,1	646,5	0,94	6,5	0,02	1,84	210,85	687,7	57,24	323,83
	Обед													
102	Суп картофельный гороховый	200	16,8	13,9	23,3	199	0,06	19	0,02	2,61	38	13	26	3

203	Макароны отварные	100	3,6	3,2	31,6	139	0,1	0	0,02	0,57	178	241	11	0,92
279	Котлета свиная	80	16	30,6	39,7	177	0,05	0,9	0,05	0,6	10,7	184	19,7	2,56
382	Какао со сгущ. молоком	200		6,1	15,3	136,7	0,01	0,45	0,01	0,01	112	45	7	0,07
	Хлеб ржаной йодированный	35	1,6	0,3	22,2	72,3	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4
	Всего		38	54,1	132,1	724	0,29	20,35	0,1	3,8	348,7	536	75,3	7,95
	Итого за день		69,5	79,8	251,2	1370,5	1,23	26,85	0,12	5,64	559,55	1223,7	132,54	331,08
	Вторник первый завтрак		1	1	4						1	1,5		
173	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	150/10/10	24,1	25,2	20,6	427,5		3,7	0,08	0,9	52		42	0,8
	Пирог с яблочным повидлом	75	4,8	6,3	69,2	192,7	1,12	3,4	0,02	0,85	61	286	71	25
342	Компот из с/ф чернослив	200	4,5	-	4,6	7,8	0,9	0	0,07	12	4	4		0,13
	Всего		33,4	31,5	94,4	628	2,02	9,9	0,17	13,75	117	361	68,2	0,2
	<i>Обед</i>													
31	Щи со свежей капустой	200	7,6	7,5	22,6	245	0,04	2,14			240			
304	Рис отварной	100	1,5	4,2	74,8	245	0,04	0	0,04	2,71		93,5	25	0,8
243	Сарделька отварная	60	11,5	18		250	0,1	0	0,03	0,5	9	296	17	1,4
	Хлеб ржаной йодированный	35	1,6	0,3	22,2	72,3	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4
342	Компот из свежих слив	200	0,4	0	3,6	58	0	2,8	0	0,01	120	40	4	0,2

71	Помидор порционный	20	1,5	-	0,9	11,5	0,06	4,2	0	0				
	Всего	-	24,1	30	124,1	881,8	0,31	9,14	0,07	3,24	599,6	767,8	71,3	3,94
	Итого за день	-	57,5	61,5	218,5	1509,8	2,33	19,04	0,24	16,99	716,6	1128,8	139,5	4,17
	Среда первая		1	1	4						1	1,5		
	Завтрак													
173	Каша пшеничная с маслом и сахаром	150/10/10	9,8	22,7	47,5	301,7	0,01	0,1	0,03	0,1	103,2	278,1	20,2	0,35
342	Компот из свежих яблок	200	0,4	0	6,6	58	0	2,8	0	0,01	12	4	4	0,2
	Всего		10,2	22,7	54,1	359,7	0,01	2,9	0,03	0,11	115,2	397,3	24,2	0,55
	Обед													
103	Суп картофельный с вермишелью	200	3,6	4,4	41,5	225	0,1	1,4	0,01	3,1	228	215	1,5	0,21
171	Гречка отварная	100	15,6	9,4	65,4	268	0,05	0,15	0	0,08	11	33	27	1,5
243	Сосиска отварная	50	13,5	19	0	250	0,01	1,2	0,02	1,1	210	200	6	0,1
	Сок натуральный апельсиновый	200	0,6	0	13	86	0,08	0	0	0,01	11	96	11,6	0,4
	Хлеб ржаной йодированный	35	1,6	0,3	22,2	72,3	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4
	Всего		34,9	33,1	142,1	901,3	0,31	2,75	0,03	4,3	420	597	57,7	3,61
	Итого за день		42,1	55,8	196,2	1261	0,32	5,65	0,06	4,41	585,2	994,3	81,9	4,16
	Четверг первый		1	1	4						1	1,5		
	Завтрак													
175	Каша рисовая с маслом и сахаром	150/10/10	10,8	10,8	49,6	300,5	0,01	0,1	0,03	0,1	3,2	78,1	20,2	0,35

	Плюшка	50	9,4	8	40,1	352	0,04	0	0	0,01	9	98,5	17	1,4
382	Какао со сгущенным молоком	200	9,4	6,1	46,1	136,1	0,01	0,45	0,01	0,01	112	45	7	0,07
	Всего		29,6	24,9	135,8	788,6	0,06	0,55	0,04	0,03	124,2	221,6	44,2	1,82
	Обед													
96	Суп-рассольник	200	5,1	5,2	6,2	142,3	0,05	4,04	0,03	2,65	270	255,5	21	1,2
203	Макарон ^ы отварные	100	3,6	3,2	25,6	139	0,1	0	0,02	0,67	105	127,5	6	0,98
279	Тефтеля свиная	80	7,6	13,5	11,3	211	1,4	38,8	0,05	2,8	59	157,1	36	2,18
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/15	0	0	8,2	76	0	2,9	0	0	8	9,78	5,24	0,9
	Хлеб ржаной йодированный	35	1,6	0,3	22,2	72,3	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4
	Всего		17,9	22,2	73,5	640,6	1,62	45,74	1	6,13	452	602,88	79,84	6,66
	Итого за день		47,5	47,1	209,3	1429,2	1,68	46,29	1,04	6,16	576,2	824,48	124,04	8,48
			1	1	4						1	1,5		
	Пятница первая													
	ЗАВТРАК													
171	Каша гречневая с маслом и сахаром	150/10/10	7,5	9,4	29,9	250,5	0,9	36	0,02	1,84	52	296	28	1,13
	Витушка	75	4,4	8	50	352	0,04	0	0	0,01	3	53	17	1,4
342	Компот из с/ф чернослив	200	4,5	0	4,6	7,8	0	2,8	0,07	1,2	4	4	1,2	0,2
	Всего		16,4	17,4	84,5	610,3	0,94	38,8	0,09	3,05	59	353	46,2	2,73
	Обед													
31	Щи со свежей капустой	200	7,6	12,5	22,6	245	0,04	2,14	0,04	2,71	240	232,5	25	1,8
232	Рыба запеченная понтагасиас	80	10,73	12,1		262,8	0,1	0	0,02	0,67	206	248	12	0,98
74	Помидор порционный	20	1,5		0,9	11,5	0,06	4,2	0	0	2,6	4,8	3,7	0,1

175	Каша рисовая с маслом и сахаром	150/10/10	10	9,9	49,6	305	0,01	0,1	0,03	0,1	3,2	142,1	20,2	0,35
382	Какао со сгущенным молоком	200	9,4	6,1	46,1	136,1	0,01	0,45	0,01	0,01	112	45	7	0,07
	Всего		19,4	16	95,7	441,1	0,02	0,55	0,04	0,11	115,2	187,1	27,2	0,42
	<i>Обед.</i>													
204	Суп с рыбными консервами	200	5,1	5,2	6,2	242,3	0,05	2,04	0,03	2,65	220	255,5	21	1,2
304	Рис отварной	100	1,5	4,2	54,8	245	0,04	0	0	0,01	9	96	17	1,4
243	Сарделька отварная	60	11,5	18		250	0,1	0	0,03	0,5	218	281	10	0,04
	Хлеб ржаной йодированный	35	1,6	0,3	22,2	72,3	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4
	Сок натуральный мультифрукт	200	0,6	0	13	86	0,08	0,2	0	0,01	11	33	22	1,5
	Всего		20,3	27,7	96,2	895,6	0,34	2,24	0,06	3,18	468	718,5	81,6	5,54
	Итого за день		39,7	43,3	191,9	1336,7	0,36	2,79	0,1	0,29	583,2	905,6	108,8	5,96
			1	1	4						1	1,5		
	Среда вторая													
	Завтрак													
171	Каша гречневая с маслом и сахаром	150/10/10	7,5	7,4	29,9	250,5	0,9	3,6	0,02	1,84	52	246	28	1,13
342	Компот из с/ф вишня	200	0,4	0	3,6	58	0	2,8	0	0,01	12	4	4	0,2
	Всего		7,9	7,4	3,35	308,5	0,9	6,4	0,02	1,85	64	250	32	1,33
	<i>Обед</i>													
31	Щи со свежей капустой	200	7,6	12,5	22,6	245	0,04	2,14	0,04	2,71	240	132,5	25	1,8
43	Картофель отварной	100	12,1	7	131,2	254	0,8	3,4	0,02	1,85	61	143	25	0,13

ЗАВТРАК														
173	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	150/10/10	5,9	12,3	20,6	321,7	0,12	3,7	0,08	3,9	52	258	42	0,8
342	Компот из сухофруктов кураги	200	0,4	0	8,6	78	0	2,8	0	0,01	12	4	4	0,2
	Всего		6,3	12,3	29,2	399,7	0,59	6,5	0,08	3,91	64	262	46	1
ОБЕД														
31	Борщ с капустой и картофелем	150	2,16	5,9	13,11	124,6	0,06	1,9	0,2	2,61	59,68	70,05	31,4	1,44
312	Пюре картофельное	80	3,12	6,4	2,4	184,8	0,8	3,4	0,02	1,85	49,7	68,14	37,3	149,3
321	Капуста тушеная	50	10,8	2,5	15,8	15	0,04	1,1	0,4	0,7	151	291	94	3,5
	Хлеб пшеничный	35	2,6	2,8	42,9	128,5	0,07	0	0	0,01	358	330	11,6	1,4
332	Кисель витаминизир.	150	0	0	19,5	90	0	2	0	0	31,2	3,85	0	0,6
71	Помидор порционный	20	1,5	-	0,9	11,5	0,06	4,2	0	0	2,6	4,8	3,7	0,1
	Всего		20,18	17,6	75,11	464,4	1,03	10,6	0,62	5,17	620,98	763,99	178	155,74
	Итого за день		26,48	29,9	104,31	864,1	1,62	17,2	0,72	9,08	684,98	1025,99	224	156,74
			1	1	4						1	1,5		

Итого за 10 дней завтрак		178,1	196,7	758,05	4961,2	5,51	75,95	0,58	24,77	1824,45	2758,78	39,68	333,63
Соотношение		1	1	4						1	1,5		
Итого за 10 дней обед		265,64	342,4	1262,71	8457	5,89	136,61	3,12	47,79	4799,08	6915,82	897,44	207,61
Соотношение		1	1	4						1	1,5		
Всего за 10 дней		496,74	538,7	2020,76	13418,2	11,4	212,66	3,72	69,56	6623,53	9674,6	1288,12	540,54
Соотношение		1	1	4						1	1,5		